



Taekwon-Do

Formes : critères d'exécution

Les points suivants sont à respecter lors de l'exécution de chaque forme :

1. Chaque forme débute et se termine au même endroit.
2. Chaque position et angle du corps doivent être pris et maintenus correctement.
3. Contracter et décontracter la musculature au moment approprié.
4. L'enchaînement des mouvements doit suivre un rythme harmonieux, sans présence de raideur.
5. Le mouvement doit être accéléré ou décéléré selon les consignes spécifiques à chaque mouvement.
6. Maîtriser chaque forme avant de passer à l'exécution de la forme qui lui succède dans l'apprentissage.
7. Comprendre l'utilité de chaque mouvement de la forme.
8. Exécuter chaque mouvement avec réalisme.
9. Chaque forme répartit la défense et l'attaque autant à gauche qu'à droite.

Chacune des 24 formes du Taekwon-Do permet d'évaluer sur une base constante, pour chaque niveau de ceinture, le degré de maîtrise atteint par l'adepte. En reconnaissance à la culture qui donna naissance à cet art martial aujourd'hui international, chacune des formes porte un nom. Ce dernier, avec le tracé des déplacements, le nombre de mouvements et la nature d'une technique ou d'une autre, symbolise un événement.

Source : Condensé de l'Encyclopédie du Taekwon-Do, Général Choi Hong Hi, Canada, 5e édition, 1999.